



# ORIENTERINGSLAGET TROLLELG

7080 Heimdal

Stiftet 13/1 1957

Org.nr. 982 529 425

Heimdal 31.10.2014

## Åpen sprintsamling 2015.

Da er det klart for oppstart av vinterens sprintopplegg. Vi inviterer dere til samling fredag 7 og lørdag 8 november. Treningsøktene er åpen for andre klubbers medlemmer.

Påmelding innen torsdag 6 november kl 2300, <http://eventor.orientering.no/Activities/Show/995>

Joggesko til alle økter (med mindre det kommer snø eller er glatt grunnet frost)

Opplegget blir som følger.

Fredag 7 november: Oppmøte Abels gt 5, se kart

**Økt 1:** Kl. 1800 : O-Tekniske intervaller, runder på ca 3-4 min. Maks 8 runder.  
Fokus blir på «startprosedyrer», dvs fokus på tidlig kontroll og god start.  
**Husk refleksevest og lykt til kartlesing.** Ingen tidtaging.

Det vil være mulig med dusj om ønskelig. Ingen aktivitet etter endt trening.

Lørdag 8 november:

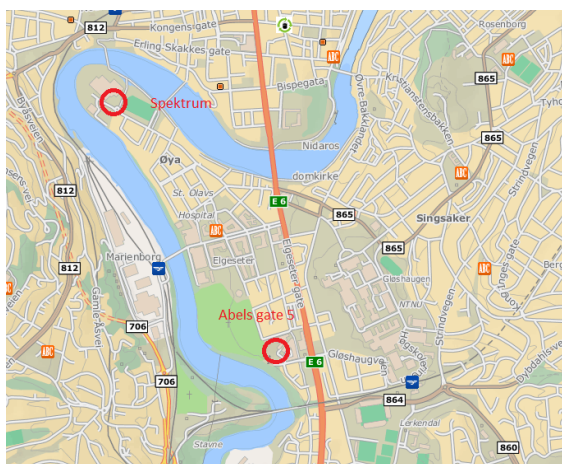
**Økt 2:** Kl. 1000 Oppmøte Trondheim Spektrum, se kart.  
Linjeorientering , parvis ( men kan løpes enkeltvis om ønskelig)  
Oppvarming + Ca 45 min , intensitet I3 (Hurtig langkjøring)+ nedjogging  
Ingen tidtaging.

Kl 1130 Forflytting til Abels gt 5 , dusj (begrenset kapasitet) og spising ( ta med matpakke og drikke)

Kl 1200 Infomøte

- Aktivitetsplan sprint vinteren 2014/2015
- Fokusområder på sprint-treningene 2014/2015
- Litt om treningsplanlegging og oppfølging.
- Arbeidsoppgaver frem til neste sprintsamling.

**Økt 3:** Kl 1330 Sprint løp, fokus på veivalg, korte og lange strekk.  
EKT benyttes.  
Hjemreise når økta er ferdig, litt dugnad for innhenting av poster.



Velkommen!

Hilsen Niklas og Per Einar